

**SU BEBÉ DE 12 MESES DE EDAD**  
**PUNTOS QUE RECORDAR**



**SEGURIDAD**

- ♥ **SIEMPRE LÁVESE** las manos antes de preparar la comida, después de cambiar pañales o usar el baño, para prevenir que su bebé contraiga infecciones.
- ♥ **CAMBIE** su asiento de seguridad para infantes por un **ASIENTO DE SEGURIDAD PARA NIÑOS** (a menos que su bebé pese menos que 20 libras [9 kilogramos]). **SIEMPRE** abroche a su niño en el asiento de seguridad correctamente y coloque el asiento de seguridad en el asiento trasero del auto.
- ♥ **ELIMINE** el humo del tabaco en el ambiente de su bebé (el centro de cuidado infantil, el hogar de la persona que cuida a su niño o de sus parientes, etc.). Haga que su hogar y su auto sean ambientes libres del humo.
- ♥ **NUNCA** deje a su niño **SOLO** en un vehículo. **NUNCA** deje a su niño solo con una mascota ni con otro niño pequeño.
- ♥ **LLEVE** a su niño a la oficina de un proveedor de cuidado de salud para exámenes **REGULARES** para niños sanos y para inmunizaciones.
- ♥ **INDICIOS TEMPRANOS** de que su niño puede **ESTAR ENFERMO** son fiebre, vómitos, diarrea o falta de comer. Si alguno de estos indicios está presente, lleve a su niño a su proveedor de cuidado de salud para evaluación y tratamiento.
- ♥ **INSTALE** detectores de humo en su hogar. **CAMBIE** las pilas dos veces al año cuando se hace el cambio de la hora en la primavera y en el otoño.
- ♥ **NO** permita que su niño vaya en vehículos si sospecha que el conductor ha estado usando alcohol o drogas. No **PERMITA** que nadie quien está tomando alcohol o usando drogas cuide a su niño.
- ♥ **ELIMINAR PELIGROS** en su hogar. Utilice cerraduras de seguridad en los armarios. Mantenga las medicinas y los productos venenosos en un lugar seguro y encerrado con llave. Si su niño toma un medicamento o pone un producto venenoso en la boca accidentalmente, llame inmediatamente a la **LÍNEA TELEFÓNICA DE AYUDA EN CASO DE ENVENENAMIENTO 1-800-722-5725**. Guarde Jarabe de Ipecac y carbón de leña activado en su hogar. No los use hasta que llame al centro de envenenamiento para direcciones. Coloque tapones de seguridad de plástico en los tomacorrientes eléctricos. Coloque barreras en lo alto y lo bajo de las escaleras. Bájese en el suelo al nivel de los ojos de su bebé para buscar peligros (monedas, botones, cuerdas, cuerdas de cortinas o persianas, imperdibles o alfileres, lápices o plumas, muebles con bordes filosos o ásperos).
- ♥ **NUNCA DEJE** a su bebé solo alrededor del agua (i.e. bañera, agua del trapeador, inodoro, piscina). **NUNCA** permita que otro niño supervise a su niño alrededor del agua.
- ♥ **COMPRUEBE** las llaves del agua caliente y asegúrese de que el agua no esté demasiado caliente. Si el agua está demasiado caliente, pida que ajusten su calentador de agua. **SIEMPRE** compruebe el agua de la bañera con su muñeca para asegurarse de que el agua no esté demasiado caliente antes de poner a su niño en la bañera.
- ♥ **CUANDO COCINE, SIEMPRE** gire los mangos de las cacerolas hacia la parte trasera de la estufa. **MANTENGA** a su niño lejos de estufas calientes, calentadores portátiles, tenacillas de rizar, estufas de leña, chimeneas y velas. **SIEMPRE** mantenga los fósforos y encendedores fuera del alcance de los niños.
- ♥ **NUNCA** deje objetos pesados ni líquidos calientes cerca del borde de una mesa ni en manteles donde hay peligro de que su niño agarre el borde del mantel y lo tire para abajo.
- ♥ **INSPECCIONE** los juguetes para partes pequeñas o dañadas y no permita que su niño juegue con juguetes con bordes ásperos, rotos o angulosos. **NO** permita que su niño juegue con globos de látex, bolsas de plástico ni canicas.
- ♥ **NO UTILICE** un andador.
- ♥ **SI** usted o su bebé experimenta abuso emocional, físico o sexual, **DÍGALO** a su proveedor del cuidado de salud o llame a la **LÍNEA TELEFÓNICA PARA REPORTAR EL ABUSO 1-800-752-6200** para ayuda.

## NUTRICIÓN

- ♥ DÉLE DE COMER a su niño a las horas de las comidas familiares y déle de dos a tres meriendas nutritivas al día. OFREZCA alimentos nutritivos a su niño, PERMITA que su niño se dé de comer a sí mismo, y deje que él/ella decida cuánto quiere comer. EVITE dar alimentos que pueden causar que se atragante o que pueden ser inhalados (maníes, hot dogs o salchichas, palitos de zanahoria, uvas enteras, pasas, maíz, frijoles enteros, caramelos duros, grandes trozos de vegetales crudos o de frutas, o carne dura).
- ♥ SI le da el biberón a su bebé, CAMBIE de leche maternizada a leche entera, ANIME a su niño a beber de un vaso, y empiece a sacarle el biberón gradualmente.
- ♥ EVITE darle de comer a su niño alimentos altos en azúcar, tales como los refrescos y los dulces.
- ♥ ANTICIPE que su niño aumente de peso a un paso más lento que en el primer año.
- ♥ PREGUNTE a su proveedor de cuidado de salud sobre el programa WIC.



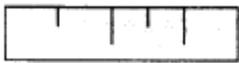
### DIENTES SALUDABLES

- ♥ EMPIECE A ENSEÑAR a su niño a cepillarse los dientes, usando un cepillo de dientes suave y una cantidad de pasta de dientes con fluoruro del tamaño de una arveja. Para promover los dientes saludables, NO acueste a su niño con un biberón.
- ♥ CONTINÚE a animar a su niño a beber de un vaso y sáquele el biberón gradualmente.



### CUIDADO e INTERACCIONES

- ♥ ELOGIE a su niño por el comportamiento bueno.
- ♥ DEMUESTRE CARIÑO en su familia; pase tiempo individual con cada niño.
- ♥ LEVANTE A SU NIÑO, acarícelo, abrácelo y háblele.
- ♥ PROMUEVA el desarrollo del lenguaje leyendo libros, cantando canciones y hablando de lo que usted y su niño ven y hacen juntos.
- ♥ LIMITE el número de reglas familiares y haga cumplir con éstas constantemente. DESARROLLE reglas para todos los miembros de la familia.
- ♥ ANIME a su niño para que juegue solo, además de jugar con compañeros, hermanos o padres.
- ♥ USE LA DISCIPLINA como un método de enseñanza y protección, no de castigo. Para disciplinar a un niño, use la distracción, conténgalo ligeramente, o quítele algo. Si es necesario, retire al niño para un descanso de la situación y de lo que le molesta. DISUADA a su niño de golpear, morder y otros comportamientos agresivos.
- ♥ NO empiece a enseñar el uso del baño. DISCUTA los detalles del aprendizaje del uso del baño con el profesional de salud en la próxima visita.



### CRECIMIENTO y DESARROLLO

A LOS 12 MESES, un bebé normalmente:

- ♥ Se estira para ponerse de pie, y puede tomar unos pasos por sí mismo.
- ♥ Señala con el dedo índice.
- ♥ Bebe de un vaso, se da de comer a sí mismo.
- ♥ Puede decir tres palabras además de “mama” y “dada”.
- ♥ Juega a “palmaditas (pat-a-cake),” “te veo (peek-a-boo),” y “tan grande (so big).”

Referencia: Maternal and Child Health Bureau, *Bright Futures Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents*, National Center for Education in Maternal and Child Health, 1994, Arlington, VA.